



Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Una Dieta Sustentable No Te Decepcionará

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con la mayor calidad de vida de la comunidad Hispana, señala en esta ocasión las ventajas de una dieta sustentable para combatir el problema de la obesidad.

¿Cómo Determinar si Usted Está Saludable, con Obesidad o sobre peso?

Las estadísticas señalan que el 65.2% de la población de los Estados Unidos está con sobre peso u obeso y, la comunidad Hispana no escapa a este problema.



De acuerdo con los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC), el sobrepeso y la obesidad de una persona adulta se vinculan con el índice de la masa del cuerpo (Body Mass Index o BMI).

El BMI es un cálculo que se basa en el peso y la altura de la persona y, con esta operación se determina si la persona está saludable, obesa o con sobrepeso. Una persona adulta con sobrepeso tiene un BMI entre 25 y 29.9. A partir de un BMI de 30 la persona se considera obesa.

El BMI es una buena forma de medir la grasa del cuerpo pero... ¿qué son las células de la grasa y como trabajan?

¿Dónde Se Almacena la Grasa?

Nuestros riñones tienen una cubierta de grasa; parte de la grasa se almacena en el hígado y los y, el resto de la grasa se concentra en diferentes partes del cuerpo, mucho depende del sexo de la persona, la testosterona y el estrógeno marcan la diferencia.

Es con el inicio de la pubertad que se definen las áreas del cuerpo en que se concentrará la grasa. Mientras que los hombres adultos tienden a almacenar grasa en el pecho, abdomen y nalgas; las mujeres adultas la almacenan en los senos, caderas, cintura y nalgas. La diferencia.

Las células de la grasa se desarrollan en el feto durante el tercer trimestre del embarazo y, al inicio de la pubertad. Un hecho sorprendente es que simplemente “engordan” cuando subimos de peso.

El Cuerpo Sabe Cómo Ahorrar Calorías

El cuerpo humano mientras esta en reposo no consume muchas energías y cuando entra en actividad ahorra energía al máximo.

Una persona en reposo, el cuerpo consume un promedio de 1,800 calorías diarias. Y, si corre una maratón de 26 millas (42 kilómetros) consumirá apenas 2,600 calorías, un promedio de 100 calorías por milla.

Estas 1,800 calorías diarias son las que permiten que el cuerpo humano se mantenga vivo y, en realidad 1,800 calorías no son muchas. Por ejemplo, si almuerza una comida extra grande compuesta de: un sánduche, una orden grande de papas fritas y una gaseosa contiene alrededor de 1,560 calorías. Si come además un postre de chocolate o rico en cremas agregará otras 630 calorías es decir, que en una sola comida usted consumió 2,190 calorías, 390 calorías más de las que tendría que comer en todo el día. Probablemente usted desayuno y también cenará, con lo cual el exceso de calorías que usted consumió en un solo día sera gigante.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366.